



BIEN-ÊTRE

L'école des femmes

■ À l'approche de la journée de la femme, la spécialiste du Qi Gong, Laurence Cortadellas fait sauter un à un les verrous que nous impose la société dans un petit cahier « d'exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui ». Après nous avoir fait prendre conscience de nos habitudes, l'auteur nous invite à nous reconnecter à ce que nous sommes profondément grâce

à des exercices simples et profonds. Elle nous convie à redécouvrir et à apprivoiser les riches facettes de cette intériorité vivante, puissante et créative qui nous tisse. En cultivant notre attention, nous allons pouvoir revenir aux choses telles qu'elles sont, dissoudre progressivement les filtres qui nous aveuglent et découvrir un monde infiniment plus nourrissant et réel. Il est temps pour nous, femmes,

de retrouver le goût de ce que nous sommes dans notre essence. Alors, réconciliées et apaisées, nous serons à même de réaliser pleinement et sereinement cette souveraineté féminine, de retrouver et laisser rayonner cette sagesse intérieure...

• *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui* de Laurence Cortadellas, éditions Grancher, 22 €